14---المساج الذاتي

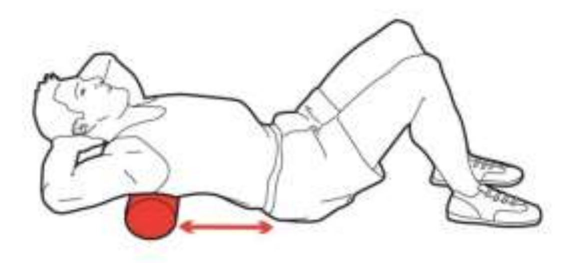
- يمكن للشخص إجراء مساج منزلي **بنفسه** وذلك بإرشاد من طبيبه الخاص حيث يقوم باخباره **بالطريقة الصحيحة والمواضع** الواجب تطبيق المساج عليها.
- ليس من الممكن دائماً وفي جميع الظروف الحياتية استخدام خدمات أخصائي المساج، في هذه الحالة من الممكن استخدام التدليك الذاتي.
- تحكم المساج الذاتي بضعة قوانين، أهمها:
  - يجب أن تنفذ جميع حركات الأيدي المدلكة **باتجاه حركة جريان الليمف إلى العقد اللمفية** الأقرب :
    - يجب تدليك الأطراف العلوية باتجاه العقد اللمفية الواقعة تحت الإبط.
    - يجب تدليك الأطراف السفلية باتجاه العقد اللمفية الواقعة في الساق وفي منطقة العانة.
    - يجب تدليك الصدر باتجاه العقد اللمفية الواقعة تحت الإبط.
    - يجب تدليك الرقبة نحو الأسفل باتجاه العقد اللمفية الواقعة في منطقة الترقوة.
    - يجب تدليك المناطق العجزية والقطنية باتجاه العقد اللمفية الواقعة في منطقة العانة.
  - السعي إلى استرخاء عضلات المناطق المدلكة من الجسم بشكل تام ومطلق.
  - يجب أن تكون الأيدي والجسم نظيفين.

- يمكن القيام بمساج شخصي وذاتي **في أي وقت وفي أي وضعية مريحة،** على مقعد السيارة، أثناء المشي، أثناء الاستحمام.

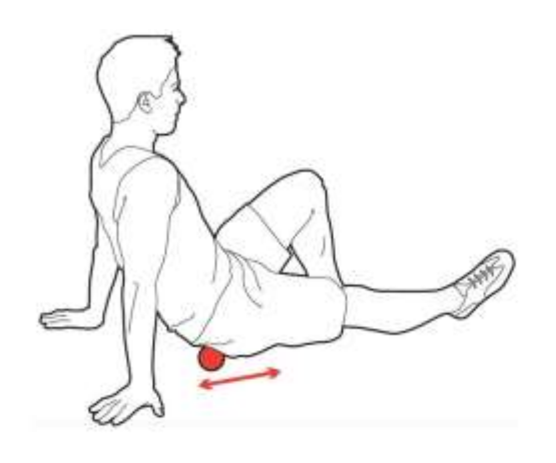
- 

- لتدليك الذاتي
- يعد التدليك، أحد أفضل الوسائل من أجل التخلص من الآلام التي تنتج عن التمارين، وهو ما يمكن أن يحدث من خلال عملية التدليك الذاتي، التي تقوم بها بنفسك، بأكثر من طريقة:-

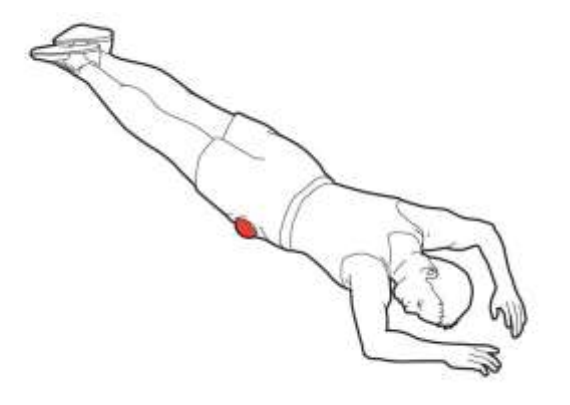
) تدليك الظهر من خلال تمديد العمود الفقري، دوران الجذع، والتنفس السليم، بالاعتماد على الرغوة بتمديد العمود الفقري والصعود والهبوط، مع لف الخصر ببطء، والتنفس والاسترخاء بعد ذلك.



-2(القيام بتمارين جلوتيس وهي تساعد على القضاء على آلام أسفل الظهر، وتتم تلك التمارين من خلال الجلوس على كرة التنس ثم التدحرج بها للأمام وللخلف، لمدة دقيقة واحدة



(-3تدليك الفخذ: من خلال الاستلقاء على كرة التنس، بحيث تكون تحت عظم الورك الخاص بك، ثم الذهاب مجيئة وعودة على الكرة

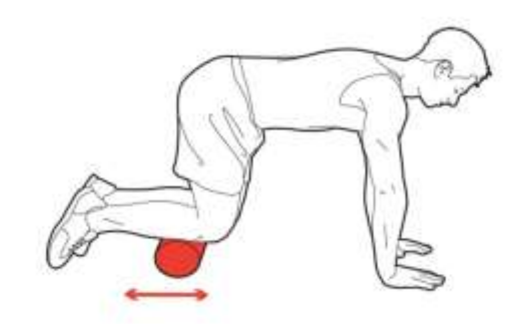


.

) تدليك الركبة وهي تساعد في التخفيف عن آلام الركبة، ويتم ذلك باستخدام عصا التدليك، ولف عضلات الركبة والفخذين لمدة من 30: دقيقة كاملة.



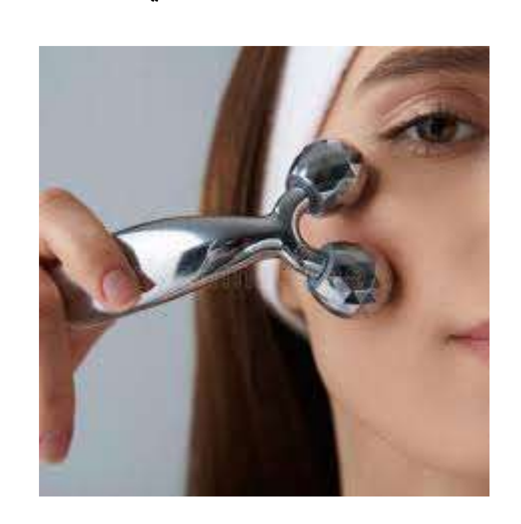
5) تدليك أنكل القدم: وهي تدليك للقدمين والكامل لمنع الإصابات عن تلك المنطقة، وذلك باستخدام آلة الرغوة المتدحرجة على الساقين والفخذين.



15------المساج التجميلي

- **يعد التدليك التجميلي (بالإنجليزية (Cosmetic Massage:** وسيلة فعالة **للوقاية من الأمراض وللحفاظ على اللياقة البدنية،** ويستخدم أيضاً من أجل الحفاظ على البشرة والوقاية من التغيرات التي من الممكن أن تطرأ عليها، كالتجاعيد.





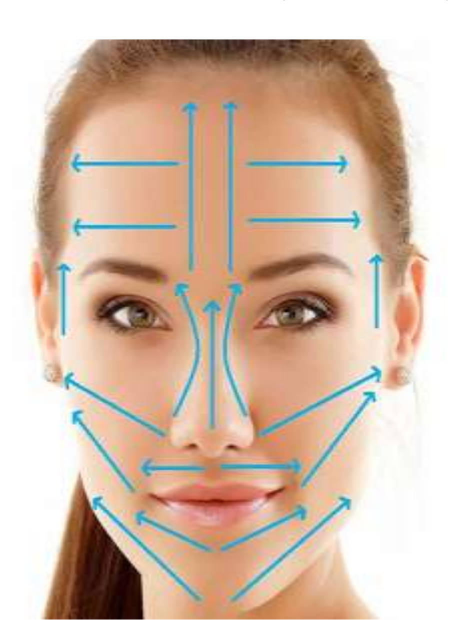
-

- ان الحفاظ على شباب الوجه هو هدف العديد من النساء الحديثات اللواتي يرغبن في إطالة جمالهن بعد ظهور علامات الشيخوخة الأولى. واحدة من أكثر الطرق فعالية وشعبية هو التدليك التجميلي للوجه. يمكن القيام بها من قبل خبير في صالون التجميل أو بشكل مستقل في المنزل. مع ذلك ، لا يمكنك فقط إبطاء عملية شيخوخة الجلد وتنعيم التجاعيد الموجودة على الوجه ، ولكن أيضًا التخلص من انسداد المسام والآفات الجلدية التي تصيب حب الشباب والتي تؤثر على جلد العديد من النساء.

- تدليك الوجه التجميلي عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تم اختبارها لعدة قرون ، والتي تعزز تدفق الدم إلى جلد الوجه ، وتجديد المواد الضرورية فيه ، والتي بدورها

تساعد على تحقيق بشرة ناعمة والتخلص من العديد من العيوب التجميلية لعملية الشيخوخة.

- ميزة هذا الإجراء هو أنه لا يوجد لديه تقريبا موانع للعمر ونوع الجلد. مع التدليك المنتظم المناسب ، فإن بشرة الوجه سوف تشد بشكل واضح وتصبح أكثر سلاسة ومرونة. تقارن العديد من النساء تأثير هذا الإجراء كنتيجة لشد الوجه.
- أثناء التدليك ، يتم تحفيز الغدد الدهنية ، وكذلك الأوعية الدموية والدهون تحت الجلد. نتيجة لهذا ، هناك تدفق للعناصر المغذية للبشرة ، وأصبحت خلايا الجلد المشكلة بالأكسجين أكثر مرونة. بالإضافة إلى ذلك ، يؤثر التدليك على النقاط الحيوية للوجه ، بما في ذلك التأثير على الأعصاب والجهاز اللمفاوي ليس فقط في المنطقة التي يتم إجراء التدليك فيها ، ولكن أيضًا على الكائن الحي بأكمله. وبالتالي ، للتدليك ، من بين أمور أخرى ، له تأثير منشط.





Массажные линии лица:
- от центра подбородка к мочкам уха;
- от уголков рта к козелку (центру) уха;
- от крыльев носа к вискам;
- носовая складка: снизу вверх к кончику носа.
- по спинке носа: от кончика носа вверх к центру лба.
- от центра лба к вискам.

Массажные линии век:
- верхнее веко – от внутреннего угла глаза к внешнему;
- нижнее веко – от внешнего угла глаза к внутреннему

Массажные линии шеи и декольте:
- от центра грудины к ключичной области;
- по передней поверхности шеи снизу вверх;
- по боковым поверхностям шеи сверху вниз.